



## **Educación Física PRI4**

### **Programación curso 20/21**

Profesor/a: Jesús Antón de Cos

#### **A) Contenidos y temporalización:**

1. El cuerpo y la salud.
2. Habilidades motrices y salud.
3. Los juegos y actividades expresivas y deportivas.
4. Enriquecimiento personal y construcción de valores

Las unidades didácticas se trabajan a lo largo del curso. No son unidades independientes, sino que todas se trabajan en los tres trimestres.

#### **B) Criterios de Evaluación:**

- ❖ Es capaz de nombrar y reconocer la interrelación que poseen los sistemas del cuerpo humano (respiratorio, circulatorio y digestivo) a la hora de realizar actividad física.
- ❖ Conoce y utiliza de forma adecuada técnicas de relajación sencillas y conocidas en función de su nivel de ansiedad y estrés producido por juegos o actividades deportivas.
- ❖ Identifica su frecuencia respiratoria relacionándola con las diferentes intensidades de actividad.
- ❖ Interioriza la importancia de una correcta respiración (prevención de problemas respiratorios) en la realización de actividades motrices, y lo aplica, en especial en aquellas de predominancia aeróbica.
- ❖ Mejora la organización espacio-temporal en acciones y situaciones de complejidad creciente.
- ❖ Aumenta su conocimiento personal, siendo consciente de posibilidades y limitaciones, dosificando su esfuerzo y relajándose cuando es necesario.
- ❖ Valora y pone en práctica hábitos favorables de salud, tales como la adopción de posturas correctas, la consolidación de hábitos de higiene (entre otros vestimenta o aseo) alimentación (equilibrada, variada, horarios de comidas, comidas diarias recomendadas, cantidad), actividad física regular e hidratación adecuada.
- ❖ Progresa en la coordinación dinámica general.
- ❖ Progresa en la coordinación óculo- mano.
- ❖ Progresa en la coordinación óculo-pie.
- ❖ Progresa en la percepción y control de su cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico y de complejidad creciente
- ❖ Combina con destreza sus capacidades físicas básicas y habilidades motrices.
- ❖ Progresa en la utilización de los segmentos dominantes y no dominantes y mejora en la aplicación de los gestos en la manipulación de objetos (como recoger, lanzar, golpear e interceptar) variando todo tipo de implementos, distancias y trayectorias.
- ❖ Mejora globalmente y acorde a sí mismo las capacidades físicas básicas.
- ❖ Valora y selecciona la estrategia más adecuada en función de las problemáticas que surgen de la práctica de actividad física.
- ❖ Utiliza el juego "limpio" (saber ganar, perder y respetar) como opción lógica a emplear en el desarrollo práctico de sus juegos.



- ❖ Valora y pone en práctica la importancia del trabajo en equipo,
- ❖ Respeta juegos y deportes populares y tradicionales de otras culturas.
- ❖ Interpreta a través de la mímica y la dramatización diversas actividades.
- ❖ Conoce gran variedad de actividades físico- deportivas y valora éstas para su empleo en su tiempo de ocio personal.
- ❖ Es honesto compitiendo. Aceptación de la victoria y la derrota como parte intrínseca de los juegos o actividades deportivas.
- ❖ Respeta durante la práctica de juegos tanto a compañeros como a instalaciones y materiales.
- ❖ Respeta las normas de los juegos, mostrando rechazo en la consecución de resultados sin respetar éstas.
- ❖ Acepta la presencia de compañeros y compañeras en juegos y demás actividades motrices, aunque ello pueda incidir en el resultado.
- ❖ Progresa en el empleo, con todas las personas implicadas en las actividades físicas, de las habilidades sociales aprendidas, favoreciendo la existencia de un clima de sana convivencia.
- ❖ Demuestra ganas de mejorar en función de sus posibilidades.

### **C) Materiales y recursos**

- ❖ Material deportivo (conos, sticks, picas, etc)
- ❖ Recursos TIC (internet, música...)
- ❖ Útiles de aseo (Gel, agua, y mascarilla)
- ❖ En el caso de que fuera necesaria la educación a distancia se utilizarían los siguientes recursos:
  - Plataforma Educamos
  - Plataforma Microsoft Teams

### **D) Procedimientos e instrumentos de evaluación**

- ❖ Observación directa y sistemática
- ❖ Juegos en grupo siempre respetando la distancia de seguridad
- ❖ Colaboración en el buen desarrollo de las sesiones

### **E) Criterios de Calificación:**

- Valoración de los contenidos y competencias adquiridas o desarrolladas en la unidad 60%  
La participación en juegos y actividades físicas. El respeto a las normas de juego y de clase.  
El aseo personal, lavarse las manos, uso apropiado de gel y mascarilla...etc.
- Valoración de actitudes en el aula 40%  
Escucha, participación esfuerzo colaboración